

# NEWSLETTER

จดหมายข่าวสาร ฉบับที่ 094/ปีที่ 24  
(เม.ย. – มิ.ย. 69)



## สารจากบริษัทฯ



6 พฤษภาคม 2569



14 มิถุนายน 2569

## สาระน่ารู้

- 5 ผลไม้วิตามินซีสูง ต้านหวัด
- ดูแลตัวเองให้ปลอดภัยในช่วงหน้าฝน
- อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย
- คำสอน / คติธรรมที่ดี
- พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย
- ตลก / ขำขัน

SCAN QR CODE  
FOR DOWNLOAD

หมายเลข

ปัจจุบันบริษัทฯ ได้ดำเนินธุรกิจมาสู่ปีที่ ๔๖ ได้อย่างมั่นคง ใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย และขอตอบแทนพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณโดยขอมอบสิ่งที่ทำให้ท่านมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข พร้อมกับความรู้มากมาย รวมทั้งสาระต่างๆ เพื่อให้ท่านมีความพึงพอใจสูงสุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๔ ประจำปีที่ ๒๔ คงทำให้ “ท่านผู้มีอุปการคุณครบครัน และคนที่ท่านรัก” ได้รับประโยชน์ และมีสุขภาพกาย และใจที่ดียิ่งขึ้น

สำหรับในเดือนเมษายน – มิถุนายน ๒๕๖๙ เนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๔ ของบริษัทฯ ยังคงเป็นไปตามวัตถุประสงค์เดิม คือเน้นคุณภาพชีวิต มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่บริษัทฯ จำหน่าย ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเกร็ดความรู้ชีวิตประจำวัน คติสอนใจ การปฏิบัติธรรม ศาสนา/ปรัชญา อาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย คลายเครียด สถานที่ท่องเที่ยวการอบรม และพัฒนาจิต อย่างไรก็ดีเริ่มในฉบับนี้เป็นต้นไป ได้นำเนื้อหาและสาระมาจากปฏิทินของบริษัทฯ ดังมีรายละเอียดอยู่ในข่าวสารจากกองบรรณาธิการ

ในส่วนการจัดทำวารสารในปี ๒๕๖๙ ยังคงใช้วิธีเดิม คือ จัดส่งให้ท่านผู้มีอุปการคุณปีละ ๔ ครั้ง โดยช่วงที่ ๑ ของปี หรือ ม.ค. – มี.ค. จะใช้ฐานข้อมูลตามใบกำกับภาษีของช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา คือ ต.ค. – ธ.ค. ของปีที่ผ่านมา ช่วงที่ ๒ ของปี หรือ เม.ย. – มิ.ย. จะใช้ฐานข้อมูลของท่านผู้มีอุปการคุณ เดือน ต.ค. – ธ.ค. และคล้ายคลึงต่อเนื่องถึงสิ้นปี ๒๕๖๙

ท้ายสุดนี้บริษัทฯ ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีตลอดมา และจักยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านจะกรุณาสละเวลาให้ความเห็น และ ทิชม ในการจัดทำวารสาร



## สารบัญ



### สารสาระ

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| ➤ 5 ผลไม้วิตามินซีสูง ด้านหวัด              | 4-6   |
| ➤ ดูแลตัวเองให้ปลอดภัยในช่วงหน้าฝน          | 7-8   |
| ➤ อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย                | 9-14  |
| ➤ คำสอน / คติธรรมที่ดี                      | 15    |
| ➤ พระอารามหลวงชั้น (เอก,โท,ตรี) ในประเทศไทย | 16-18 |
| ➤ ตลก / ขำขัน                               | 19-21 |



### ข่าวสาร

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| ✈ ข่าวสารจากแผนกบุคคล                                  | 22 |
| ✈ บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ                      | 23 |
| ✈ ขอแสดงความยินดีสำหรับ ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม ฉบับที่ 093 | 24 |
| ✈ ร่วมชิงโชคลุ้นรางวัล ในแบบสอบถามฯ แบบท้าย            |    |

## ข่าวจากกองบรรณาธิการ

เนื่องจากสถานการณ์ใช้หวัดใหญ่ระบาดหนักในประเทศ รวมถึงสถานการณ์ฝนตกหนักในบางพื้นที่ที่กำลังมา ทางกองบรรณาธิการขอส่งความปรารถนาดีอันอบอุ่นนี้ให้ท่านดูแลสุขภาพห่างไกลจากโรคร้าย ขอให้ผู้มีอุปการคุณทุกท่านมีความสุขทั้งกายและใจตลอดปี ๒๕๖๔

สำหรับเนื้อหาสาระใน Newsletter ฉบับที่ ๐๙๔ ปีที่ ๒๔ ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๔ ทางกองบรรณาธิการ ได้รับข้อเสนอแนะจากท่านผู้มีอุปการคุณ บริษัทฯ ควรนำข้อมูลจากปฏิทินบริษัทฯ ที่ผ่านมา ซึ่งหลายปีที่ผ่านมาบางปีเกี่ยวข้องกับ “คุณภาพชีวิต” มาจัดทำ ดังนั้นในฉบับนี้ท่านจะพบกับ

### ◆ พระอารามหลวงในประเทศไทย

1. วัดอัมพรสวรรค์วรวิหาร (ชั้นโท)
2. วัดอัมพรสวรรค์วรวิหาร (ชั้นตรี)
3. วัดพระยายังวรวิหาร (ชั้นตรี)

◆ **สารสาระ / คุณภาพชีวิต** ได้คัดสรรมาจาก Website ต่างๆ  
เกร็ดความรู้ หมวดความรู้ทั่วไป “อุทยานแห่งชาติ ในประเทศไทย”

★ **ขอแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณที่ถูกรางวัลใน Newsletter ฉบับที่ 093 ด้วยครับ (รายชื่อผู้โชคดีตามรายละเอียด หน้า 24)**

**ท้ายสุดนี้ขอให้ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำต่างๆ แต่ศูนย์ CRC (<http://www.crc.sciencetech.co.th/>) และ Newsletter ทั้งนี้ทางกองบรรณาธิการจะได้นำข้อคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของท่านไปพัฒนา / ปรับปรุง เพื่อให้ตรงกับความต้องการของท่านมากที่สุด**

# สารน่ารู้

## 5 ผลไม้วิตามินซีสูง ด้านหวัด เสริมภูมิในฤดูฝน

การกินผลไม้ประจำฤดูกาลนอกจากจะราคาถูกกว่าแล้ว ยังลดปริมาณสารพิษที่แฝงมาด้วย และ 5ผลไม้ ประจำฤดูฝน วิตามินซีสูงด้านหวัด

เข้าสู่หน้าฝนแล้ว หลายพื้นที่มีฝนตกฉ่ำ ช่วยลดความร้อนไปได้บ้าง แต่เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงที่แทบจะเฉียดบพลัน เดี่ยวร้อนเดี๋ยวฝนแบบนี้หลายคนอาจรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว การเสริมวิตามินที่ช่วยฟื้นฟูด้านหวัดอย่าง “วิตามินซี” จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ในวันนี้ทีมข่าวพีพีทีวี ได้รวบรวมผลไม้ฤดูฝน วิตามินซีสูงช่วยด้านหวัด เสริมภูมิต้านทานให้ร่างกาย แถมยังเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง อีกด้วย

1. ส้มโอ ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน แก้หวัด แก้อาหิว ขับเสมหะ มีใยอาหารสูงจึงช่วยแก้ท้องผูกได้ อุดมไปด้วยโพแทสเซียม มีปริมาณโซเดียมค่อนข้างต่ำ

2. ฝรั่ง อุดมด้วยวิตามินซีสูงกว่าส้มถึง 5 เท่าใยอาหาร สร้างภูมิต้านทาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน หรือควบคุมน้ำหนักเพราะมีแคลอรีน้อยบำรุงผิวพรรณ

3. มะเฟือง ผลไม้รสเปรี้ยว แก้อาหิวใน ดับกระหาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย ถอนพิษไข้ ช่วยลดความร้อนภายในร่างกายได้ดี จิ้มกับพริกเกลือเล็กน้อย รับรองกินตอนบ่ายๆ ตื่นเต็มตาแน่นอนค่ะ





4. ส้มเขียวหวาน ผลไม้ยอดฮิต เนื้อฉ่ำน้ำหวานสดชื่น ช่วยป้องกันไข้หวัด แก้ไอ ขับเสมหะ แก้อาหารไม่ย่อย ช่วยระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น

5. กลั้วน้ำว่า มีสารแทนนินอยู่มาก ซึ่งสามารถช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ แก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ให้แคลเซียมสูงที่สุดในบรรดากล้วยทั้งหมด

การกินผลไม้ตามฤดูกาล จะมีราคาถูกและมีสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงน้อยกว่า ผลไม้นอกฤดูกาล อย่างไรก็ตามควรล้างให้สะอาดก่อนกินทุกครั้งถึงแม้จะเป็นผลไม้ที่ต้องปอกเปลือก และควรกินในปริมาณที่เหมาะสมเนื่องจากผลไม้เองก็มีน้ำตาลอยู่มาก ควรเน้นกินเพื่อสุขภาพมากกว่าความอร่อยควบคู่ไปกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอด้วย จะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่ป่วยง่ายด้วย

ที่มา : <https://www.stkc.go.th/>

## ดูแลตัวเองอย่างไร...ให้ปลอดภัยในช่วงหน้าฝน



เมื่อเข้าสู่ช่วงหน้าฝน ความชื้นในอากาศที่เพิ่มขึ้น จะส่งผลให้เชื้อไวรัสและแบคทีเรียต่างๆ แพร่กระจายอยู่ในอากาศ เมื่อเราใช้ชีวิตประจำวันและสูดดมอากาศเข้าไป จะสามารถก่อให้เกิดโรคร้ายต่อร่างกายได้โดยตรง นั่นจึงเป็นสาเหตุของอาการป่วยที่เป็นกันในช่วงหน้าฝน เช่น มีอาการไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล หรือมีไข้และเจ็บคอ

หน้าฝนป่วยง่าย? อาจเพราะโรคร้ายเหล่านี้  
ความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในช่วงหน้าฝน ส่งผลให้เชื้อโรคต่างๆ สามารถแพร่กระจายได้โดยง่าย โดยโรคที่มักพบในช่วงหน้าฝนได้แก่

**โรคไข้เลือดออก (Dengue Fever) :** เกิดจากไวรัสที่มีุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งจำนวนของยุงมักจะเพิ่มจำนวนขึ้นในช่วงหน้าฝน เนื่องจากมีแหล่งน้ำขังต่างๆ ที่เป็นแหล่งแพร่พันธุ์ของยุง

**โรคไข้มาลาเรีย (Malaria) :** เกิดจากโปรโตซัวที่แพร่กระจายโดยยุงก้นปล่อง มักพบในพื้นที่ที่มีน้ำขัง เนื่องจากเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุง

**โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza) :** อากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วงหน้าฝน เป็นสาเหตุให้เชื้อไวรัสอินฟลูเอนซ่า (Influenza Virus) ที่เป็นสาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่แพร่กระจายในอากาศได้ง่าย

**โรคระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Infections) :** ตัวอย่างเช่น ไข้หวัดทั่วไป โรคหลอดลมอักเสบ และปอดบวม ซึ่งมีโอกาสเกิดมากได้บ่อยในช่วงหน้าฝน

**โรคผิวหนัง (Skin Infections) :** การสัมผัสน้ำที่ไม่สะอาดหรือความชื้นที่เพิ่มขึ้นในอากาศอาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่ผิวหนัง เช่น โรคน้ำกัดเท้า และเชื้อราที่ผิวหนัง

**โรคท้องร่วง (Diarrheal Diseases) :** การบริโภคอาหารหรือน้ำที่ไม่สะอาดอาจทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมและสุขาภิบาลไม่ถูกสุขลักษณะ

### ดูแลตัวเองอย่างไร...ให้ปลอดภัยในช่วงหน้าฝน

การดูแลและป้องกันตัวเองให้ห่างไกลเชื้อโรคในช่วงหน้าฝน สามารถทำได้โดยการรักษาความสะอาดส่วนตัว ป้องกันการถูกยุงกัด และระมัดระวังการบริโภคอาหารและน้ำที่สะอาด หรือปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

**รักษาความสะอาดตนเอง :** ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังจากเปียกฝนเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่มากับฝน

การดูแลตัวเองตามคำแนะนำเหล่านี้จะช่วยให้คุณรักษาสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงหน้าฝนได้ นอกจากนี้การฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ ล่วงหน้า ก็สามารถช่วยให้ปลอดภัยจากโรคที่อาจมาพร้อมกับหน้าฝนได้

เครดิต : <https://www.paolohospital.com/th-TH>

## อุทยานแห่งชาติในประเทศไทย

### อุทยานแห่งชาติแม่วาง (Mae Wang)

**สถานที่ติดต่อ :** อุทยานแห่งชาติแม่วาง ต.สันติสุข อําเภอดอยหล่อ จ.เชียงใหม่

**โทรศัพท์ :** 053 106 759

**อีเมล :** maewang.np112@gmail.com

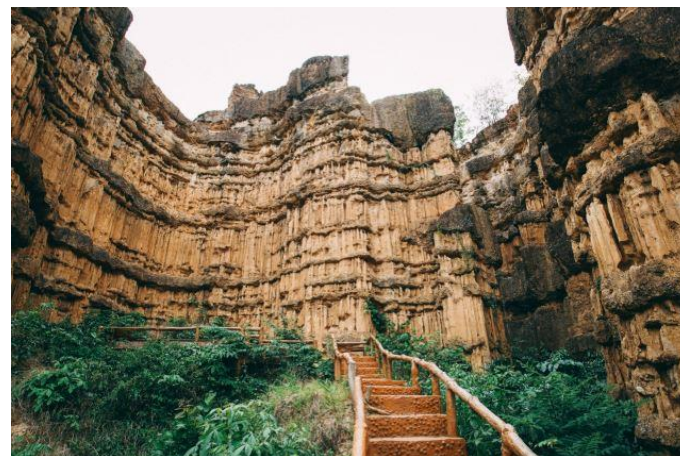
**หัวหน้าอุทยานแห่งชาติ :** นายชัยกฤต เหล็กบุญ

**ตำแหน่ง :** นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ

**Facebook :** ผาซ้อ - อุทยานแห่งชาติแม่วาง

**ขนาดพื้นที่ :** 74,766.00 ไร่

### สถานที่ท่องเที่ยวในอุทยาน



ผาซ้อ

## กิจกรรมภายในอุทยาน

ทางเดินศึกษาธรรมชาติ ⇔ เทียวถ้ำ/ศึกษาสภาพธรณี ⇔ ดูนก/ดูผีเสื้อ ⇔

ดูดาว ⇔ ตั้งแคมป์พักแรม

## ร้านค้าสวัสดิการ

ไม่มีร้านค้าร้านอาหาร นักท่องเที่ยวควรจัดเตรียมไป

## สัญญาณโทรศัพท์

บริเวณที่ทำการอุทยานแห่งชาติ AIS, TRUE-DTAC

## ลักษณะภูมิประเทศ

สภาพพื้นที่ของอุทยานแห่งชาติแม่วง เป็นเทือกเขาสลับซับซ้อนของทิวเขาถนนธงชัย ที่ทอดตัวตามแนวเหนือ-ใต้ มีความสูงจากระดับทะเลปานกลาง ตั้งแต่ 400-1,909 เมตร โดยมีดอยผาตั้งเป็นจุดที่สูงที่สุด นอกจากนี้ยังมียอดเขาต่าง ๆ ที่มีความสูงแตกต่างกันมา เช่น ดอยโป่งสมิต สูง 1,547 เมตร ดอยหินหลวง สูง 1,518 เมตร ดอยห้วยหลวง สูง 1,415 เมตร ดอยแม่ลืบ สูง 1,311 เมตร ดอยขุนแม่ชา สูง 1,251 เมตร ดอยผาไล สูง 1,245 เมตร และดอยหน่อ สูง 1,120 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง เป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำสำคัญ 3 สาย ได้แก่ น้ำแม่แจ่ม น้ำแม่วง น้ำแม่ต้น ซึ่งไหลลงสู่แม่น้ำปิง

## ลักษณะภูมิอากาศ

พื้นที่อุทยานแห่งชาติแม่วงได้รับอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ที่พัดเอาความชุ่มชื้นและเมฆฝนเข้ามา ทำให้เกิดฤดูกาลต่างๆ โดยจะมีฤดูร้อนในช่วงระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม ฤดูฝนในช่วงระหว่างเดือนมิถุนายน-พฤศจิกายน และฤดูหนาวในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปี 25 องศาเซลเซียส ในช่วงฤดูหนาวในเดือนธันวาคม อุณหภูมิเฉลี่ยจะอยู่ระหว่าง 15-17 องศาเซลเซียส มีอุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุด 10-14 องศาเซลเซียส มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 1,000-1,100 มิลลิเมตรต่อปี

## พืชพรรณและสัตว์ป่า

สภาพป่าในพื้นที่อุทยานแห่งชาติแม่วงสามารถจำแนกออกได้เป็น

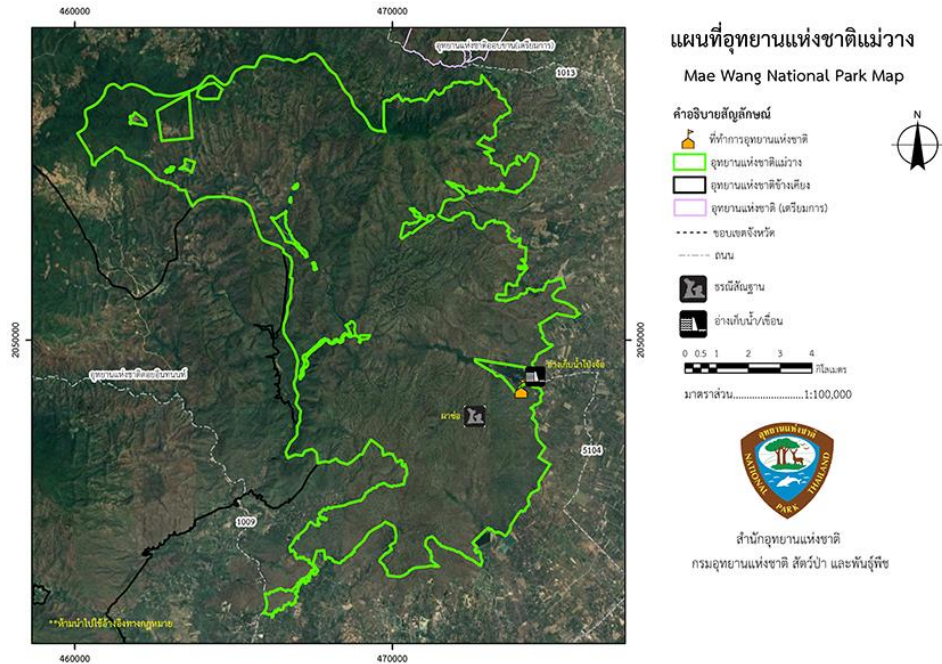
ป่าเบญจพรรณ พบในพื้นที่ที่มีระดับความสูงระหว่าง 400-1,000 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง พันธุ์ไม้เด่นที่สำคัญ ได้แก่ สัก ตะแบก ประดู่ แดง มะกอก สมอไทย กาสามปึก สลีนก กระบก ช่อ และไม้ชนิดต่างๆ

ป่าเต็งรัง พบที่ระดับความสูง 400-900 เมตรจากระดับน้ำทะเล ตามเนินเขาหรือสันเขาที่แห้งแล้ง พันธุ์ไม้ส่วนใหญ่ประกอบด้วย เต็ง รัง เหียง พลวง พะยอม ป่าสนเขา พบในพื้นที่ที่มีระดับความสูงระหว่าง 900-1,500 เมตรจากระดับน้ำทะเล โดยมีสนสองใบและสนสามใบเป็นไม้เด่น พันธุ์ไม้อื่นและพืชพื้นล่างที่พบได้แก่ สารภีดอย ค่ำหุด หว่า เหมือดคนตัวผู้ เมาแดง รักใหญ่ ทะโล้ ก่อแป้น ก่อเดือย ก่อแพะ สาบเสือ หนาด กระชายป่า และข่าลิง ป่าดิบเขา พบโดยทั่วไปในพื้นที่ที่มีความสูงตั้งแต่ 1,000 เมตรขึ้นไป พันธุ์ไม้ที่พบ เช่น จำปีป่า อบเชย สารภีป่า กำลังเสือโคร่ง และก่อชนิดต่างๆ

สัตว์ป่าที่พบในเขตอุทยานแห่งชาติแม่วง ได้แก่ เก้ง หมูป่า เสือปลา ลิงวอก ชะนีมือขาว ชะมดเช็ด หมาไม่ เม่นหางพวง ลิ่นชวา กระต่ายป่า กระรอกทองแดง ค้างคาวดอย เหยี่ยวรุ้ง นกกระทาทุ่ง ไก่ป่า ไก่ฟ้าหางลายขวาง นกคุ้มอกลาย นกเขาเขียว นกบั้งรอกใหญ่ นกเค้าโม่ง นกแอ่นตาล นกขุนแผนหัวแดง นกแก๊ก นกโพระดก นกหัวขวานต่างแคว นกปรอดทอง นกแซงแซวหางปลา นกกินปลีหางยาวคอสีฟ้า เต่าปูลู เต่าเหลือง กิ้งก่าบินปีกแดง แย้ ตะกวด งูเหลือม งูสามเหลี่ยม งูจงอาง อึ่งลาย กบห้วย ปาดบ้าน และคางคกบ้าน เป็นต้น

## การเดินทาง

รถยนต์ จากตัวเมืองเชียงใหม่ ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 108 (เชียงใหม่-ฮอด) ไปทางทิศใต้ ไปถึงทางเข้าตลาดจันทร์ดีระยะทางประมาณ 40 กิโลเมตร เลี้ยวขวาไปตามเส้นทาง ประมาณ 17 กิโลเมตร เข้าสู่ที่ทำการอุทยานแห่งชาติแม่วาง เป็นเส้นทางถนนลาดยาง 16.5 กิโลเมตร และถนนลูกรังประมาณ 0.5 กิโลเมตร รวมระยะทางทั้งสิ้น 57 กิโลเมตร



หน่วยงานในพื้นที่  
ที่ทำการอุทยานแห่งชาติแม่วาง

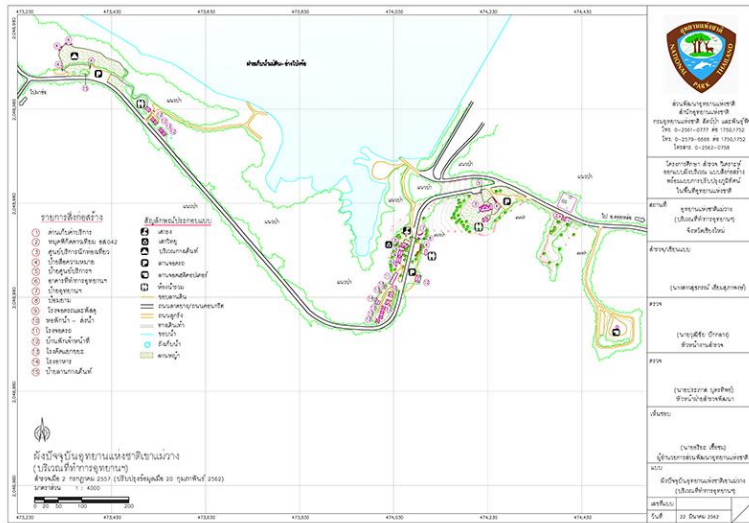
## ข้อควรปฏิบัติในอุทยานแห่งชาติ

## National Park Rules

ช่วยกันดูแลรักษาอุทยานแห่งชาติเพื่อส่งผ่านความอุดมสมบูรณ์นี้ไปยังคนรุ่นต่อไปอย่างครบถ้วน  
Let's work together to protect and preserve our national parks.  
so that their natural richness can be fully passed on to future generations.

|                                                                                                                         |                                                                               |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <br>ช่วยกันเก็บขยะ<br>Take your trash with you                                                                          | <br>ไม่ส่งเสียงดัง<br>Keep noise to a minimum                                 | <br>ไม่ขีดเขียนในที่ต่างๆ<br>No graffiti or markings          |
| <br>ห้ามนำเข้าและดื่มแอลกอฮอล์<br>No possession or consumption of alcohol                                               | <br>ห้ามก่อกองไฟ<br>No campfires                                              | <br>ห้ามให้อาหาร/จับสัตว์ป่า<br>Do not feed or touch wildlife |
| <br>ห้ามเก็บพืชหรือสัตว์<br>Do not collect plants or animals                                                            | <br>ห้ามใช้โดรนโดยไม่ได้รับอนุญาต<br>No drones without permission             | <br>ห้ามตัดไม้ทำฟืน<br>No cutting trees for firewood          |
| <br>สูบบุหรี่เฉพาะพื้นที่ที่กำหนด<br>โดยไม่กรบกวนผู้อื่น<br>Smoke only in designated areas<br>without disturbing others | <br>งดใช้โฟมและพลาสติก<br>ชนิดใช้ครั้งเดียว<br>No foam or single-use plastics | <br>ไม่นำสัตว์เลี้ยงเข้า<br>No pets allowed                   |

ต้องการความช่วยเหลือหรือแจ้งปัญหา โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่  
For assistance or to report an issue, please contact park staff.



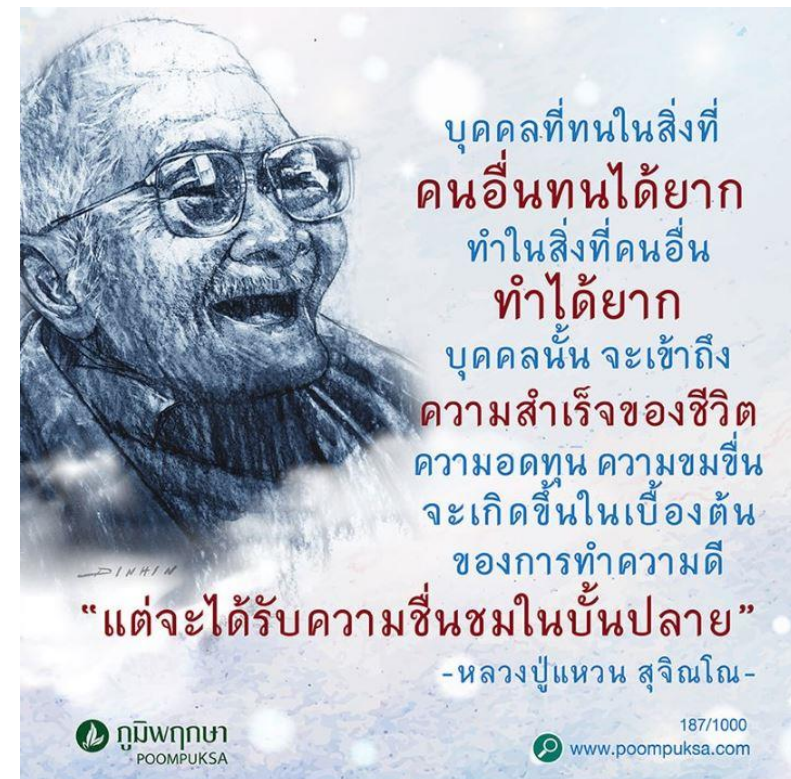
ผังที่ทำการอุทยานแห่งชาติแม่ว้าง



จองบ้านพัก / สถานที่กางเต็นท์

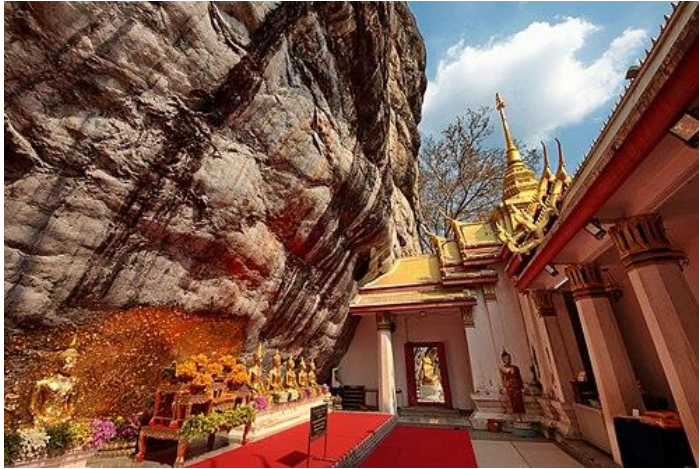
ที่พัก - ไม่มี

## คำสอน / คติธรรมที่ดี



เครดิต : [www.poompuksa.com](http://www.poompuksa.com)

# พระอารามหลวงในประเทศไทย



## 1. วัดพระพุทธรายวรวิหาร (ชั้นโท)

วัดพระพุทธรายวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นโทชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ที่เชิงเขาปลิว (เขาปฐวี) หมู่ 1 บ้านพระพุทธราย ตำบลหนองปลาไหล อำเภอมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี เมื่อ พ.ศ. 2557 วัดพระพุทธรายได้รับการเสนอให้ยกฐานะเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดสามัญ ในสมัยรัชกาลที่ 9 แต่ยังมีได้โปรดเกล้าฯ จนสิ้นรัชกาล[1] ต่อมาในวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ.

2568 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ยกฐานะวัดพระพุทธรายขึ้นเป็นพระอารามหลวงชั้นโทชนิดวรวิหาร เพื่อเฉลิมพระเกียรติและเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2567 ปัจจุบัน พระราชวชิรมงคลวิสิฐ เป็นรักษาการเจ้าอาวาส พระมหาสินชัย ธมฺมโชโต เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส

วัดพระพุทธรายเป็นวัดที่ประดิษฐานพระพุทธราย หรือ รอยพระพุทธรูป อยู่บนแผ่นหินซึ่งตั้งอยู่บนชะง่อนผา นอกจากนี้ยังมีภาพเขียนลายเส้นยุคก่อนประวัติศาสตร์ที่บริเวณเชิงผา ได้แก่ ภาพสัตว์ลายเส้นคล้ายตัวควาญ บริเวณข้าง ประตูเข้าพระพุทธรายพบภาพเหมือนคน และภาพสัญลักษณ์ บริเวณจากจากถ้ำฤๅษี ไปทางพระพุทธราย ทางทิศตะวันตก พบภาพเขียนรูปไก่ ภาพพระพุทธรูป และภาพสัญลักษณ์ และบริเวณหน้าผา จปร. พบภาพลายเส้นขนาดใหญ่ที่มีความซับซ้อน คล้ายภาพเขียนก่อนประวัติศาสตร์ที่เคยถูกค้นพบที่ผาแต้ม จังหวัดอุบลราชธานีเขียนด้วยยางไม้ มีอายุเก่าแก่ประมาณ 3,000 ปี โดยเขียนสัญลักษณ์ใช้สื่อความหมายที่เข้าใจในหมู่เดียวกัน และอาจจะเป็นสื่อทางพิธีกรรม และความเชื่อของคนในยุคนั้น และยังพบรอยพระพุทธราย เมื่อพ.ศ. 2537 กรมศิลปากรได้ทำการซ่อมมณฑปบนภูเขาบริเวณวัดพระพุทธราย และเมื่อร้อยปีที่ผ่านมา ก็ได้มีการพบรอยพระพุทธรายเบื้องขวายู่ใต้ทรายปรากฏเห็นเป็นรูปรอยประทับในหิน



## 2. วัดอัปสรสวรรค์วรวิหาร (ชั้นตรี)

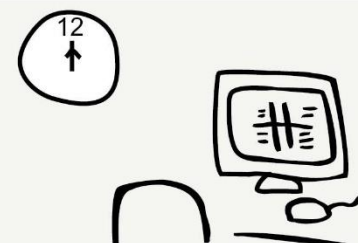
วัดอัปสรสวรรค์วรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งอยู่ในแขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ประวัติ วัดสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยอยุธยา เดิมชื่อ วัดหมู เล่ากันว่า จินอู่เป็นผู้สร้างบนที่ดินที่เคยใช้เลี้ยงหมูมาก่อน สร้างเสร็จ มีหมูมาเดินเล่นพานอยู่เป็นจำนวนมาก ชาวบ้านจึงเรียกว่า วัดหมู ต่อมา เจ้าจอมน้อย (สุหรานาง) เห็นว่าวัดหมูทรุดโทรมมาก จึงกราบบังคมทูลพระกรุณาขอพระบรมราชานุญาตจากพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อปฏิสังขรณ์วัดแห่งนี้และพระราชทานนามว่า วัดอัปสรสวรรค์ เพื่อเป็นที่ระลึกแด่เจ้าจอมน้อย ซึ่งมีความสามารถในการแสดงละครเรื่อง อิเหนา และได้พระราชทานพระพุทธรูปปางฉันทสมอ หรือ หลวงพ่อสมอ ให้เป็นพระประธานและประดิษฐานอยู่ภายในพระอุโบสถ ประดิษฐานอยู่ภายในพระมณฑปสีขาว พระพุทธรูปเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของชาวนครหลวงพระบาง และเวียงจันทน์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นพระพุทธรูปเก่าแก่มาจากเมืองเวียงจันทน์ เดิมทีประดิษฐานไว้ในพระวิหารพระนาค ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม



### 3. วัดพระยายังวรวิหาร (ชั้นตรี)

วัดพระยายังวรวิหาร เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดวรวิหาร สังกัดคณะสงฆ์ ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ตั้งอยู่ในแขวงถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร วัดมีเนื้อที่ 5 ไร่ 3 งาน 89 ตารางวา ประวัติ คาดว่าสร้างวัดพระยายังขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 ผู้สร้างคือ พระยามหามุนีศรีสุโขทัย (ยัง รักตะประกิจ) ท่านเป็นแม่ทัพได้ยกทัพไปตีหัวเมืองเขมร และกวาดต้อนเขมรมาพึ่งพระบรมโพธิสมภาร ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมคลองแสนแสบ ที่รู้จักในชื่อ บ้านครัวแขก แล้วตั้งชื่อว่า "วัดพระยายัง" ตามชื่อผู้สร้างวัด ในสมัยพระครูใบฎีกาเพ็งเป็นเจ้าอาวาส ท่านได้สร้างกุฏิก่ออิฐถือปูนด้วยทุนของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวรลักษณาวดี เป็นจำนวน 4 หลัง ส่วนพระเจดีย์ด้านใต้ของพระอุโบสถ เดิมเป็นอุโบสถเก่า ที่ได้สร้างเจดีย์ครอบไว้ ในสมัยพระครูวิจารณ์ธุรกิจเป็นเจ้าอาวาส ได้สร้างกุฏิติก 2 ชั้น 1 หลัง เป็นอาคารก่ออิฐถือปูน สร้างด้วยทุนทรัพย์ของคุณยายขำ นุตกุล สมัยเจ้าอาวาสองค์ที่ 6 ก่อสร้างศาลา 1 หลัง มีชื่อว่า สุตาทิศนศาลา กับสร้างหอระฆัง[2] ในปี พ.ศ. 2560 สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เสด็จทรงเปิดศาลาลักษณะาวดี ต่อมาในวันที่ 23 มีนาคม พ.ศ. 2568 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ยกฐานะวัดพระยายังขึ้นเป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดวรวิหาร เพื่อเฉลิมพระเกียรติ และเป็นพระราชกุศลเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2567

## ข้ามขั้น เรื่อง : นิดนึ่งน่า



ที่มา : [https://minimore.com/b/qGBL\\$/7](https://minimore.com/b/qGBL$/7)

# ข้าค้น

## เรื่อง : เกาะร้าง



ที่มา : แผนกไอที

# ข้าค้น

## เรื่อง : ปลอม

คืนหนึ่ง “เอก” รับจ้างไปนอนเฝ้าบ้านร้างที่ลือว่าผีดู  
 พอเที่ยงคืน เขาได้ยินเสียงโซ่ลากดังครืด ๆ มาจากชั้นบน  
 เอกรีบตะโกนขึ้นไปว่า “ไม่ต้องหลอกหรือ! ผมรู้ว่าคุณเป็นผี!”  
 เสียงเงียบไปพักหนึ่ง ก่อนมีเสียงตอบกลับว่า “รู้ได้ไง?”  
 เอกยิ้มแล้วพูดว่า “ผมทำอาชีพหลอกผีมาสิบปี ผีแบบคุณผมดูออก!”  
 ทันใดนั้น เงาดำก็เดินลงบันไดมาช้า ๆ  
 เอกรีบชี้หน้าแล้วตะโกน “ปลอม! ผีจริงไม่เดินแบบนี้!”  
 เงาดำตกใจ รีบวิ่งหนีออกจากบ้านไป  
 เช้าวันรุ่งขึ้น ตำรวจมาหาเอกพร้อมถามว่า “เมื่อคืนเห็นอะไรไหม?”  
 เอกเกาหัวแล้วตอบว่า “อ้าว... นั่นอะไรหรอ? ผมนึกว่าผีปลอมตัวมาอีก!” 😏

ที่มา : แผนกไอที

# ข่าวสารจากแผนกบุคคล

## การส่งเสริมเพิ่มอัตรากำลังบุคลากรเพื่อมาร่วมงานกับบริษัทฯ

เนื่องด้วยปัจจุบันบริษัทฯ มีนโยบายเพิ่มประสิทธิภาพในงานบริการในหลายด้าน เพื่อให้งานบริการมีความสมบูรณ์มากที่สุด ซึ่ง 1 ในด้านงานบริการ คือการเพิ่มบุคลากรหลายอัตรา เพื่อบริการแต่ท่านผู้มีอุปการคุณ ให้ได้รับความรวดเร็ว สะดวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งกำลังบุคลากรที่ต้องการเพิ่มเติมในขณะนี้ ดังนี้

### รับสมัครงาน

#### 1. ผู้บริหารงานขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ มีประสบการณ์งานขายและดูแลทีมงานขาย

#### 2. ผู้แทนขาย แผนกวิทยาศาสตร์ / อุตสาหกรรม / โรงพยาบาล

วุฒิปริญญาโท และ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาเคมี, จุลชีววิทยา, ไบโอเทค, ฟู้ดไซน์, เทคนิคการแพทย์, วิทยาศาสตร์สุขภาพ, พยาบาล, หรือ สาขาใกล้เคียง

★ กรณีมีประสบการณ์งานขายจะพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น หากท่านผู้มีอุปการคุณ จะกรุณาสละเวลาในการแนะนำผู้ที่ท่านพึงพอใจ หรือ บุคลากรจากหน่วยงานใดที่ท่านพึงพอใจ มาสมัครงานกับบริษัทฯ ใดขอตอบแทนพระองค์ด้วย ส่วนลดสินค้า 3-5% ต่อจำนวนพนักงาน 1 ท่าน (โดยส่วนลด 3-5% ต่อมูลค่ายอดขายในใบกำกับภาษี 1 ใบ สูงสุดไม่เกิน 25,000 บาท)

ท่านผู้มีอุปการคุณ สามารถแจ้งรายชื่อผู้สนใจสมัครงาน พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ท่านแนะนำ

ส่งผ่านมายัง คุณณภัทร สมะโน กองบรรณาธิการ

โดย โทร.0-2285-4101 Fax. 0-2285-4178 หรือ

E-mail : news.sciencetech@gmail.com หรือ Line : @science-tech

# บริการพิเศษ...จากแผนกช่างบริการ

## ♦ Validation for Biosafety Cabinet as EN 12469

คือ การตรวจสอบประสิทธิภาพของตู้ Biosafety Cabinet ที่ใช้ ยังสามารถใช้งาน ป้องกัน “สารตัวอย่าง” และป้องกัน “ผู้ปฏิบัติ” รวมทั้งป้องกันการปนเปื้อนหรือการกระจายของเชื้อออกมานอกตู้ได้ในเกณฑ์ข้อกำหนดมาตรฐาน หรือเกณฑ์ความถูกต้องและปลอดภัย เนื่องจากจุลชีพมีขนาดเล็กมาก เราไม่สามารถจะรู้ได้โดยการมองเห็น เมื่อมีการรั่ว หรือฉีกขาดที่พื้นผิวของ HEPA Filter หรือบริเวณ Seal รวมทั้งความเร็วลมที่สูงหรือต่ำจากระดับมาตรฐาน ปัจจุบันแผนกช่างบริการ ได้ดำเนินการตรวจสอบประสิทธิภาพเครื่องทั้งที่บริษัทฯ จัดจำหน่าย และไม่ได้จัดจำหน่ายมากกว่า 400 เครื่อง โดยทางแผนกช่างมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากรที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีโดยตรงจากต่างประเทศตามมาตรฐาน EN 12469 และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ สามารถบริการให้หน่วยงานต่างๆ ได้ทั่วประเทศ

## ♦ บริการตรวจสอบประสิทธิภาพตู้ (Validate)

1. ตู้ชีวนิรภัย ; BSC Class I / II / III
2. ตู้ Laminar Flow (HLF + VLF)
3. ตู้ Isolator
4. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)

\*\*\* ข้อ 1-3 Validate with EN 12469 \*\*\*

## ♦ บริการ Preventive Maintenance & IQ/OQ/PQ

1. ตู้ชีวนิรภัย (BSC) / Laminar Flow / Isolator
2. ตู้กำจัดไอสารเคมี (Fume Hood)
3. Autoclave
4. เครื่องกลั่นน้ำ
5. Oven, Incubator, Refrigerator, Freezer

แผนกช่างบริการตระหนักดีถึงความสำคัญ ความจำเป็น และประโยชน์ที่ท่านผู้มีอุปการคุณ จักได้รับ จึงได้ลงทุนทั้งเครื่องมือและอุปกรณ์สอบเทียบ ตรวจสอบ ปรับแต่ง และที่สำคัญ คือ บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ ซึ่งได้รับการอบรม ถ่ายทอดจากบริษัทผู้ผลิต หรือบริษัท ต่างประเทศที่มีความเชี่ยวชาญ

สนใจการบริการ ติดต่อได้ที่แผนกช่างบริการ หรือเยี่ยมชมจาก [www.sciencetech.th.com](http://www.sciencetech.th.com)

หรือ กรณีเร่งด่วนสามารถติดต่อได้ที่ E-mail : [service@sciencetech.th.com](mailto:service@sciencetech.th.com)



## รายชื่อผู้โชคดีได้รับรางวัลในฉบับที่ 093

สวัสดีค่ะ ทางกองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนแสดงความยินดีกับท่านผู้มีอุปการคุณ  
ที่ได้รับรางวัล Newsletter ใน ฉบับที่ 093 ทุกท่านด้วยนะคะ



กองบรรณาธิการใคร่ขอขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณ เป็นอย่างสูง ที่ได้เสียสละเวลา  
อันมีค่าของท่าน ตอบคำถามร่วมสนุกกันมาด้วยดีตลอด ทางกองบรรณาธิการขออวยพรแต่  
ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่านให้โชคดีกับการส่งแบบสอบถามกลับมาลุ้นรางวัล ใน ฉบับที่ 094  
เพื่อลุ้นโชครับรางวัล ต่อไปนะคะ



คุณภาพ คู่ คุณธรรม  
ชาয়น์เทศมันย่า ลินค้าพร้อมบริกา

ร

321/43 ถนนนางลิ้นจี่ ซ่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120  
TEL. 0-2285-4101(อัตโนมัติ) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178  
321/43 NANGLINCHEE ROAD CHONGNONDSEE YANNAWA BANGKOK 10120  
TEL. 0-2285-4101(Auto) FAX. 0-2285-4856, 0-2285-4178 อภินันทนาการโทรฟรี : 1800 285 285